



PLAN TRIATHLON DECOUVERTE

Vous vous lancez le défi de réaliser votre premier triathlon et vous avez choisi le format découverte à savoir :

- 500m de Natation + Une vingtaine de km à vélo + 5 km de course à pied.

PREPARATION – *A commencer 3 mois avant la date*

Votre préparation doit se concentrer sur la réalisation des objectifs suivants :

NATATION

- Objectif n°1 : Nagez 500m sans s'arrêter quel que soit la nage
- Objectif n°2 : Optimisez votre nage pour obtenir un meilleur chrono (Crawl et/ou Brasse)

Pour cela, réaliser une à deux séances de natation par mois

VELO

- Objectif n°1 : Réaliser une sortie de 30 km

Pour cela, réaliser 4 à 6 sorties vélo durant les 3 mois qui précèdent l'épreuve

CAP

- Objectif n°1 : courir 5 à 10 km sans s'arrêter

Pour cela réaliser une sortie par semaine durant les 3 mois qui précèdent l'épreuve allant de 3 à 10 km.

MATERIEL

NATATION : Portez une tri fonction ou un simple maillot de bain. De plus, si vous êtes à l'aise dans l'eau et que la température de l'eau ne vous pose pas de problème particulier alors vous pouvez vous passer d'une combinaison. Dans le cas contraire, pensez à en acheter une et si possible l'essayer avant le jour J.

... et n'oubliez pas vos lunettes et la crème anti-frottement à mettre autour du cou pour éviter les irritations.

VELO : nul besoin d'un vélo de contre la montre. Pour découvrir ce sport, un vélo de course est préférable mais votre vélo de ville pourra faire l'affaire. Dans ce format de course, personne ne se prend au sérieux. De même si vous ne savez pas réparer un pneu crevé, tant pis ! Pour votre tenue, si vous aviez opté pour le maillot de bain en natation, enfiler un cuissard et un T-Shirt que vous garderez pour la course à pied et pensez à des lunettes (notamment pour les insectes) et le casque qui est obligatoire.

RUN : Enfiler votre paire de chaussures et faire passer votre dossard devant.

Autres : pensez à une ceinture porte dossard, très pratique à enfiler en vélo (dossard dans le dos) puis à retourner sur le ventre pour la course à pied.

Ravitaillement : un bidon sur le vélo sera nécessaire ainsi qu'une barre de céréale ou compote. Pour la course, un gel énergétique peut vous accompagner